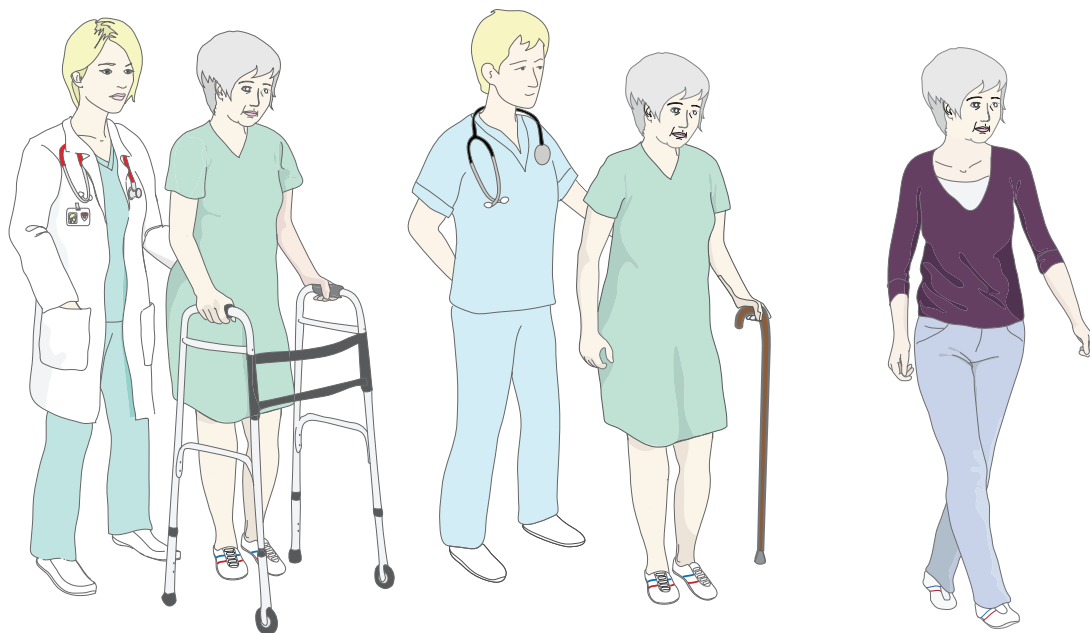


# Guide pour la chirurgie de remplacement de la hanche

Un livret destiné au patient : \_\_\_\_\_



Ce livret vous permettra de répondre à vos questions concernant votre chirurgie et à vous préparer adéquatement pour l'intervention.

Veuillez réviser ce guide en compagnie de votre infirmière et de votre famille et l'apporter avec vous la journée de votre chirurgie.

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Ouest-de-  
l'Île-de-Montréal

Québec



Nous remercions le programme Parcours de rétablissement chirurgical du CUSM de nous avoir permis d'utiliser le modèle et le contenu d'enseignement.

Nous remercions l'Office d'éducation des patients du CUSM de l'aide fournie tout au long de l'élaboration de ce guide, pour la conception et la mise en page ainsi que pour la création de toutes les illustrations.

© Droit d'auteur le 4 janvier 2017. Centre universitaire de santé McGill. La reproduction partielle ou totale sans autorisation écrite de [patienteducation@muhc.mcgill.ca](mailto:patienteducation@muhc.mcgill.ca) est strictement interdite. L'Office d'éducation des patients du CUSM demeure le propriétaire exclusif des droits d'auteur, mais accorde toutefois à Hôpital général de Lakeshore le droit d'utiliser et de diffuser tout le contenu fourni.



### **Important : veuillez lire**

Ce livret a été conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas l'avis médical ou les conseils donnés par un professionnel de la santé et ne se substitue pas à des soins médicaux. Contactez un professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions concernant vos soins de santé.



Ce matériel est aussi disponible sur le site de  
**l'Office d'éducation des patients du CUSM :**  
[www.educationdespatientscusm.ca/](http://www.educationdespatientscusm.ca/)

Centre universitaire  
de santé McGill



McGill University  
Health Centre

**Office d'éducation des patients**  
**Patient Education Office**

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Ouest-de-  
l'Île-de-Montréal

**Québec** 

# Table des matières

## Introduction

Qu'est-ce que l'articulation de la hanche? 4

Qu'est-ce qu'une chirurgie de remplacement de la hanche? 5

## Avant votre chirurgie

Se préparer pour la chirurgie 6

Communication 8

Programme d'exercices avant et après la chirurgie 9

Visite préopératoire 12

Le jour avant la chirurgie 13

Annulation de la chirurgie 14

Instructions: Quoi manger ou boire avant ma chirurgie? 15

Quoi apporter à l'hôpital 17

## Le jour de la chirurgie

À l'hôpital 18

La salle d'attente 19

## Après la chirurgie 20

Contrôle de la douleur 21

Exercices pulmonaires 22

Restrictions 23

Dans votre chambre 25

Le lendemain de la chirurgie 26

Deux jours après la chirurgie 27

Trois jours après la chirurgie : le retour à la maison 28

## À la maison

La douleur 29

Vos activités 30

À quel moment appeler le médecin 36

## Foire aux questions 38

## Ressources importantes 39

Arrêter de fumer 40

Journal de suivi de la douleur 41

Notes 42

Illustration d'une articulation de la hanche 44

Visitez notre site Internet 45

Carte de l'hôpital arrière

# Introduction

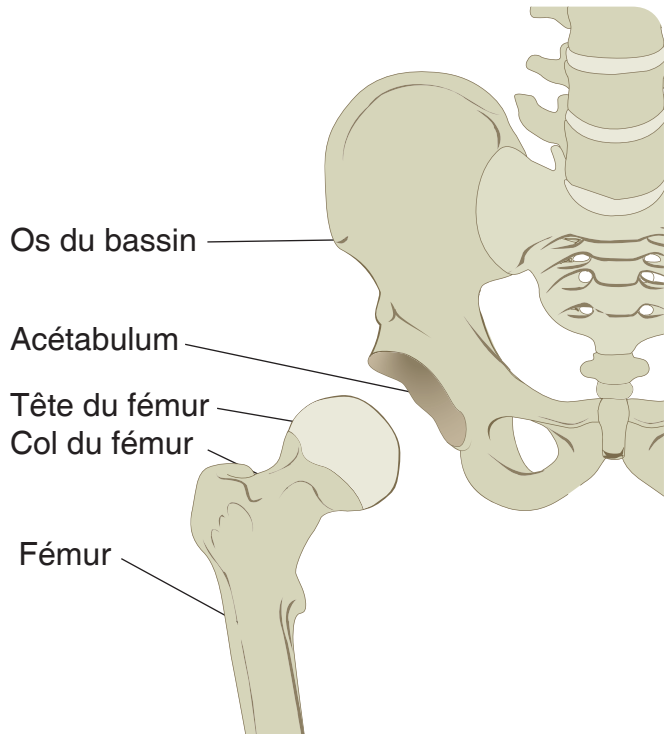
Lorsque vous serez admis à l'hôpital pour votre chirurgie de remplacement de la hanche, vous accéderez au parcours de rétablissement chirurgical. Ce programme vise à vous aider à récupérer le plus rapidement possible en toute sécurité.

## Qu'est-ce qu'une articulation de la hanche?

L'articulation de la hanche est composée de 2 parties : les os du bassin et l'os de la cuisse que l'on appelle le fémur.

La partie supérieure du fémur s'appelle la tête du fémur. Celle-ci est reliée au corps du fémur par le col.

La tête du fémur s'insère dans le bassin dans un creux que l'on appelle l'acétabulum.



**Ce livret contient de l'information qui vous aidera à jouer un rôle actif dans votre récupération et des objectifs à réaliser tous les jours.**

**Veuillez réviser le contenu du livret en compagnie de votre infirmière et de votre famille et l'apporter avec vous au moment de votre chirurgie.**

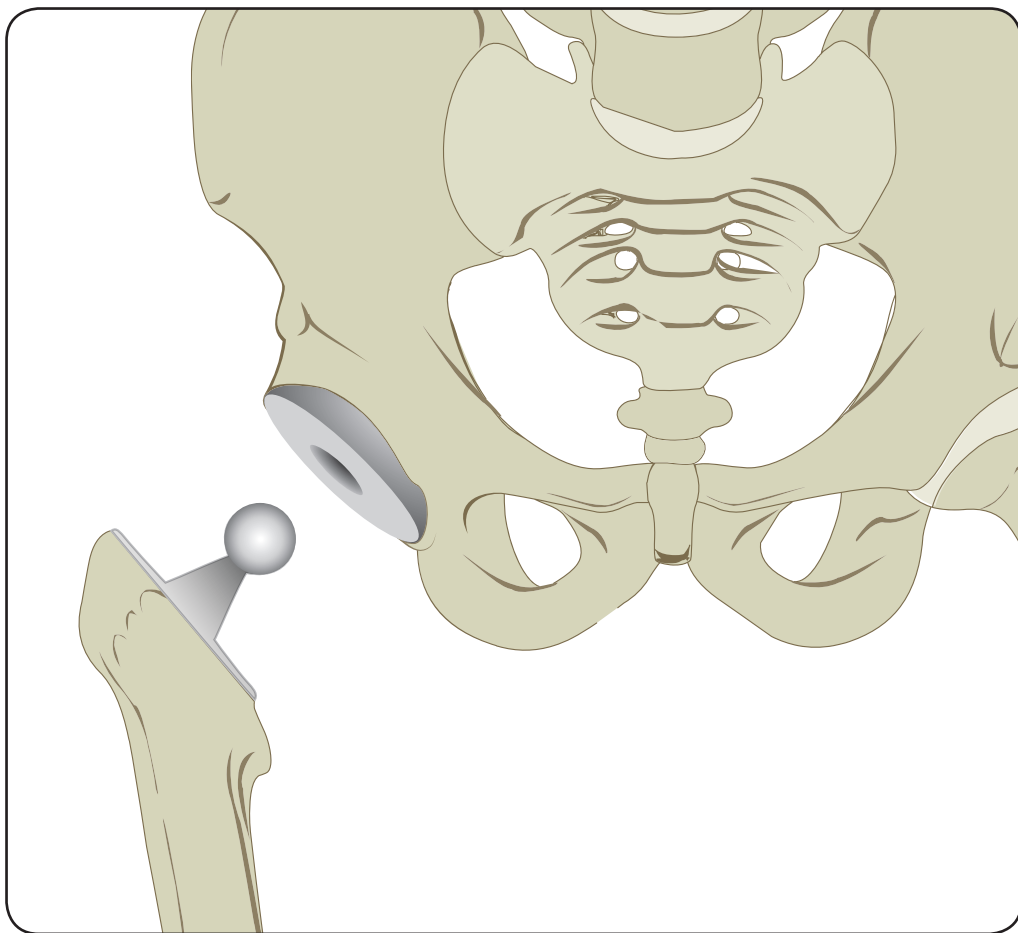


# Qu'est-ce qu'une chirurgie de remplacement de la hanche?

Lorsque l'articulation est usée ou endommagée, nous remplaçons la tête du fémur et l'acétabulum par une prothèse faite en métal et en plastique, ou en céramique.

Ce type de chirurgie s'appelle un remplacement complet de la hanche ou une arthroplastie de la hanche.

Le but de la chirurgie est d'améliorer votre mobilité, votre autonomie lors des activités de tous les jours et éliminer la douleur que vous vivez.



# Avant votre chirurgie

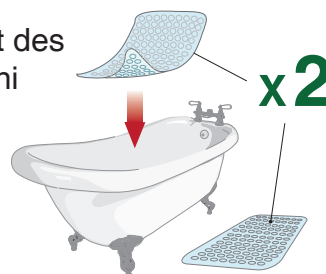
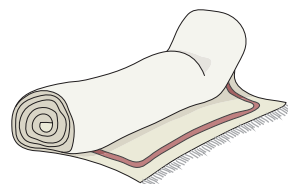
## Se préparer pour la chirurgie

**Prévoyez tout à l'avance;** assurez-vous que tout est prêt à vous recevoir lorsque vous reviendrez à la maison après votre chirurgie. Suite à la chirurgie, vous allez devoir respecter certaines restrictions et alors certaines tâches pourraient être plus difficiles à accomplir. Vous aurez probablement besoin de l'aide de vos proches pour préparer vos repas, faire le lavage, prendre un douche, faire le ménage, etc.

Votre CLSC \_\_\_\_\_ viendra vous visiter à la maison avant votre chirurgie. L'intervenant du CLSC évaluera si vous avez besoin d'équipement pour votre retour à la maison, tels une marchette, un siège de toilette surélevé, un banc pour la baignoire ou tout autre aide technique. On vous indiquera aussi à quel endroit acheter ces équipements (exemple de 3 détaillants à la page 39). Organisez votre espace de façon à faciliter votre retour à la maison.

### Voici quelques suggestions :

- Rangez tous les tapis qui ne sont pas mur à mur, rangez les carpettes, libérez l'espace autour du lit, dans les corridors, dans la cuisine et dans la salle de bain pour pouvoir bien circuler avec votre marchette. Retirez les fils électriques qui pourraient vous bloquer le chemin. Il se peut que vous ayez besoin de déplacer certains meubles pendant quelques semaines pour pouvoir vous déplacer en toute sécurité.
- Placez les items que vous utilisez le plus souvent à portée de votre main. Gardez votre téléphone à proximité.
- Assurez-vous d'avoir des chaussures de bonne taille et des pantoufles avec support au talon dont la semelle n'est ni glissante, ni collante.
- Assurez-vous d'avoir un tapis de bain antidérapant de bonne qualité pour le fond de la baignoire et pour le plancher de la salle de bain. Les autocollants antidérapants, c'est-à-dire les autocollants qui empêchent de glisser ne sont pas suffisants. Si vous n'êtes pas certain du type de tapis à acheter, demandez des conseils à l'intervenant du CLSC lors de sa visite.



- Remplissez votre réfrigérateur et votre congélateur. Pensez à préparer (ou à vous acheter) des repas surgelés en portions individuelles que vous pourrez réchauffer facilement jusqu'à ce que vous soyez assez bien pour cuisiner.
- Assurez-vous d'avoir un thermomètre à la maison pour prendre votre température après la chirurgie.
- Ayez de la glace ou un paquet de pois surgelés dans votre congélateur pour aider à réduire l'enflure et contrôler la douleur, si nécessaire.
- Nous vous suggérons fortement d'arrêter de fumer avant votre chirurgie et ainsi réduire les risques de troubles respiratoires après votre opération et aider la cicatrisation. On peut vous prescrire des médicaments pour vous aider à arrêter de fumer. Parlez-en à votre médecin de famille. S'il vous plaît se référer à la page 40 pour obtenir des conseils sur la façon d'arrêter de fumer et les ressources disponibles.
- Diminuer votre consommation d'alcool, car l'alcool peut interagir avec certains médicaments. Arrêtez toute consommation d'alcool au moins 24h avant votre chirurgie.



Le jour de votre congé, nous vous demanderons de quitter avant 10h. Si votre retour à la maison vous inquiète, informez dans les plus brefs délais, votre infirmière. **N'oubliez pas de prévoir un mode de transport avant 10 h pour retourner à la maison, prenant en considération que vous ne pourrez pas conduire.**

Votre CLSC connaît plusieurs ressources dans votre région que vous pouvez contacter pour vous aider. N'hésitez pas à partager vos préoccupations avec eux avant et après votre chirurgie.

Exemples de ressources :

- |                                           |                         |
|-------------------------------------------|-------------------------|
| • Livraison de repas « Popotte roulante » | • Service de domestique |
| • Service de traiteur                     | • Aide générale         |
| • Épicerie avec service de livraison      |                         |

# Communication

Tous les patients doivent signer un formulaire de consentement avant de subir une chirurgie planifiée. En signant ce formulaire, vous donnez la permission à votre chirurgien de vous opérer. N'hésitez pas à lui poser toutes les questions sur les sujets qui vous préoccupent.

Voici 3 questions simples qui vous aideront à obtenir des informations claires et à améliorer votre communication avec vos médecins et/ou vos infirmières.



- Quel est mon problème de santé principal?
- Que dois-je faire?
- Pourquoi est-ce important pour moi de le faire?

Avant de signer le formulaire de consentement, votre chirurgien doit vous fournir assez d'informations pour que vous puissiez prendre une décision éclairée.

Personne ne s'attend à ce que vous reteniez tous les détails de votre chirurgie; ce n'est pas nécessaire. Seules les informations qui vous aideront à prendre une décision sont à retenir, par exemple les risques et les avantages reliés à votre chirurgie.

Si vous avez des questions, posez-les à votre chirurgien. Il est important que vous compreniez bien votre opération.

Pendant la période de préparation, votre chirurgien discutera avec vous d'alternatives à la chirurgie, ainsi que les éventualités possibles si vous refusez l'opération.

Encore une fois, si vous avez des questions, il est très important de les partager avec votre chirurgien et de bien comprendre l'opération. Finalement le formulaire de consentement sera signé et daté par votre chirurgien et par vous.

# Programme d'exercices avant et après la chirurgie

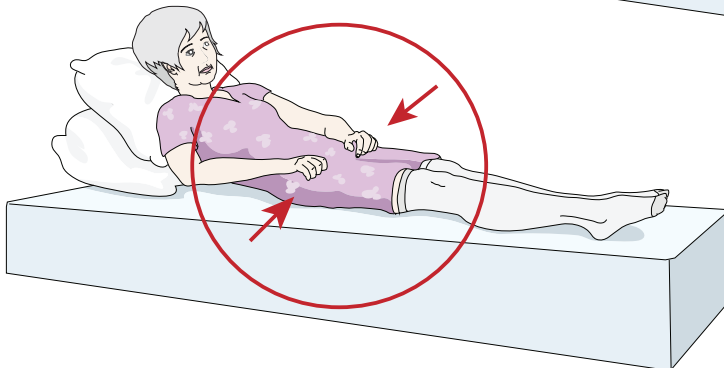
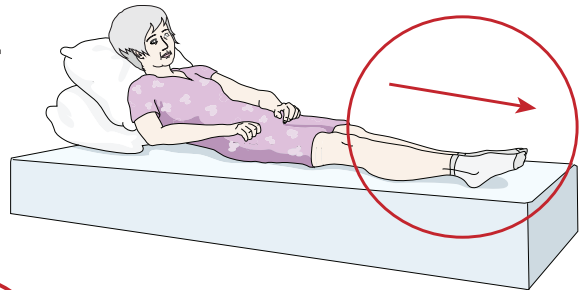
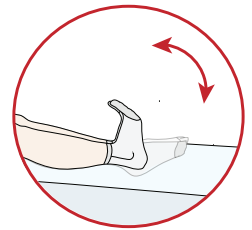
L'exercice sert à renforcer votre corps pour la chirurgie. Si vous suivez déjà un programme d'exercice, continuez votre bon travail! Sinon, commencez progressivement à ajouter de l'exercice à votre routine quotidienne.

L'effort n'a pas besoin d'être intense pour être bénéfique; en fait, faire une promenade de 15 minutes tous les jours, c'est beaucoup mieux que de ne pas faire d'exercice du tout!

Les exercices suivants vont renforcer vos muscles et faciliter votre guérison après la chirurgie. Tous les exercices suivants sont à faire en position couchée sur un lit ou sur une surface dure. Répétez chacun des exercices 10 fois de suite, 3 fois par jour et augmentez graduellement le nombre de répétitions selon votre tolérance.

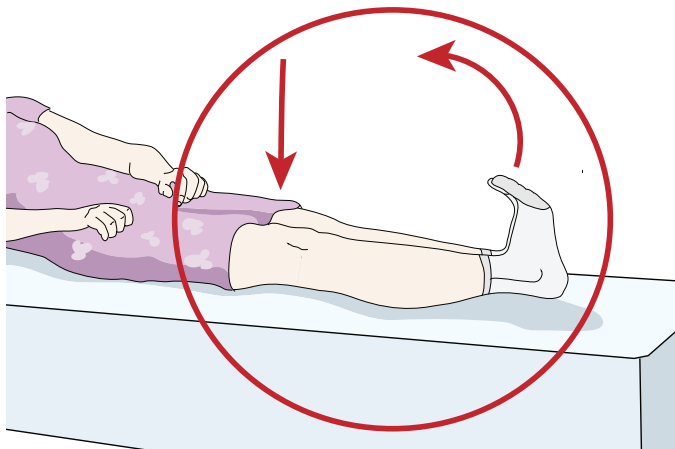
## Exercices à faire en position couchée

- **Circulation sanguine**  
Redressez les jambes devant vous, et sans les bouger, tirez vos orteils vers vous le plus possible; ensuite, pointez les pieds le plus possible.
- **Contraction des muscles du fessier**  
Redressez les jambes devant vous, contractez les muscles du fessier. Tenez la contraction pendant 5 à 10 secondes, ensuite relâchez.



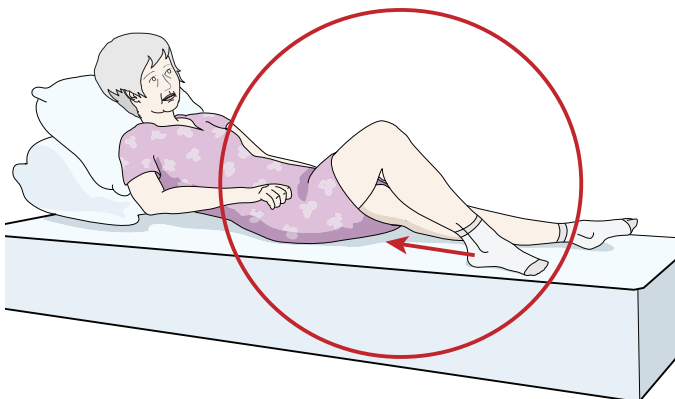
□ **Renforcement des cuisses**

Redressez les jambes devant vous, tirez vos orteils vers vous en poussant vos genoux contre le matelas. Tenez la position pendant 5 à 10 secondes, ensuite relâchez.



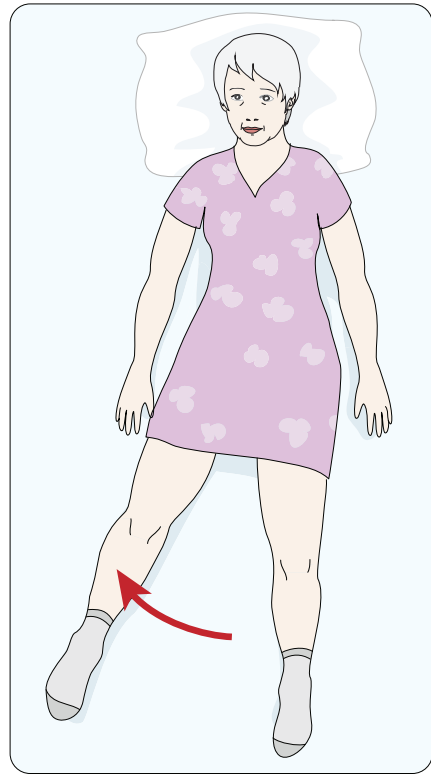
□ **Flexion de la hanche 1**

Faites glisser votre talon vers votre fessier, en pliant le genou et en le gardant en position verticale. Ne pliez pas la hanche à plus de 90 degrés. Tenez la position pendant 5 secondes, ensuite revenez à la position de départ.



□ **Abduction**

Assurez-vous de faire cet exercice sur une surface plate sans obstacle. Redressez les jambes devant vous, tirez vos orteils vers vous, ensuite faites glisser la jambe affectée aussi loin que possible sur le matelas, sans tourner votre pied. Vous pouvez placer un sac à vidange en dessous de votre jambe pour faciliter le mouvement.



□ **Extension du genou**

Couchez-vous sur le dos et placez une serviette en dessous de votre genou. Soulevez le pied en redressant la jambe, sans que le genou quitte la serviette. Tenez la position pendant 5 à 10 secondes, ensuite revenez à la position de départ.

# Visite préopératoire

Lors de la visite préopératoire, l'infirmière vous expliquera à quoi vous attendre pendant et après la chirurgie. Vous passerez aussi un examen médical général.

## Pendant votre visite préopératoire, vous allez :

- Avoir une prise de sang;
- Passer un électrocardiogramme si vous êtes âgé de plus de 40 ans ou si vous avez une condition cardiaque;
- Passer un rayon x de la hanche;
- Rencontrer une ergothérapeute qui vous expliquera les restrictions à respecter suite à votre chirurgie et démontrera comment adapter les activités tout en respectant les restrictions;
- Rencontrer un physiothérapeute pour vous aider à vous préparer pour la chirurgie et le retour à la maison;
- Rencontrer un médecin qui vous posera des questions sur votre santé;
- Commencer le processus d'inscription avec le bureau de l'admission.

Si d'autres problèmes médicaux ont besoin d'attention, il se peut qu'on vous demande de consulter un autre médecin avant votre chirurgie.



**Vous devez arrêter de prendre certains médicaments ou certains produits à base d'herbes médicinales 1 ou 2 semaines avant votre chirurgie. Si ce n'est pas déjà fait, veuillez envoyer la liste de vos médicaments à la clinique préopératoire par télécopieur, au 514-630-4875.**

**Si vous avez d'autres questions, vous pouvez contacter le personnel infirmier de la clinique préopératoire au (514) 630-2225, poste 1802 ou 1804, du lundi au vendredi, de 13h00 - 15h30. Télécopieur : (514) 630-4875.**



## Le jour avant la chirurgie

Vous recevrez un appel pour vous indiquer à quelle heure vous devez vous présenter à l'hôpital.

Habituellement, on vous demande de vous présenter environ 2 à 3 heures avant l'heure à laquelle la chirurgie est prévue.

Il faut noter qu'à l'occasion l'heure de chirurgie peut être modifiée.



Date de la chirurgie : ..... 

Heure d'arrivée à l'hôpital : .....

Date prévue du congé: ..... à 10h00

Salle : **Service d'admissions (entrée principale).**



**Si vous ne recevez pas d'appel avant 14h00, appelez le service d'admission au (514) 630-2225 ext 1288**

Si vous avez d'autres questions, vous pouvez contacter le personnel infirmier du centre préopératoire au (514) 630-2225, poste 1802 ou 1804, du lundi au vendredi, de 13h00 - 15h30.

# Annulation de la chirurgie

Vous devez aviser l’infirmière de la clinique préopératoire et le bureau de votre chirurgien si vous remarquez un changement au niveau de votre condition de santé, si vous vous sentez malade ou si vous tombez enceinte. Vous devez contacter le bureau du chirurgien si vous contractez un rhume, une grippe **ou n’importe quelle infection**, tel qu’une infection urinaire, un abcès ou un ongle incarné infecté.

Si vous devez annuler votre chirurgie, avisez le bureau de votre chirurgien. Si vous ne réussissez pas à joindre votre chirurgien, ni le bureau de votre chirurgien, veuillez SVP contacter la clinique préopératoire.

Si vous ne réussissez pas à joindre la clinique, veuillez contacter le **bureau d’admission au (514) 630-2225, poste 2799.**

**Téléphonez pour repousser votre chirurgie, si :**



Vous vous sentez malade.



Vous devez annuler

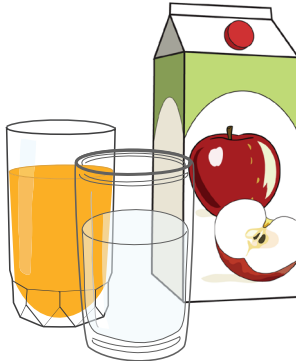
| Su | Mo | Tu | We | Th | Fr | Sa |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |



**Veuillez vous rappeler que Hôpital Général du Lakeshore peut retarder ou annuler votre chirurgie en raison d’une urgence. Dans une telle situation, votre chirurgien reportera votre date de chirurgie à une date ultérieure.**

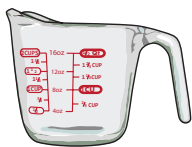
# Instructions : Est-ce que je peux manger ou boire avant ma chirurgie?

L'infirmière de la Clinique préopératoire vous indiquera le meilleur régime alimentaire à adopter à l'aide des pages suivantes. Partagez toutes vos questions et préoccupations avec l'infirmière.

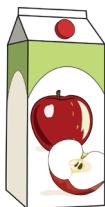
|                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/><br> <p><b>Ne pas</b> manger ou boire (incluant de la gomme, de l'eau et des bonbons) <b>à partir de minuit</b> le soir avant votre chirurgie.</p> | <b>OU</b> | <input type="checkbox"/><br> <p>Vous devez arrêter de manger à minuit, mais vous pouvez boire des breuvages contenant des sucres jusqu'à 2 heures avant votre arrivée à l'hôpital. <b>Voir page 16. Aucun breuvage bas en calories s.v.p.</b></p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Si vous avez le droit de boire des breuvages contenant des sucres, **choisissez un seul** des breuvages suggérés à la page suivante et limitez-vous à la quantité indiquée.

Vous n'êtes pas obligé de choisir le même breuvage le soir et le matin. Vous remarquerez qu'il y a une quantité indiquée à côté du breuvage choisi. **Ceci est la quantité de liquide que vous devez boire.**



**Essayez de boire la quantité indiquée**



**Jus de pomme**

Soir avant la chirurgie:  
**850 ml**

Matin de la chirurgie:  
**425 ml**



**Jus d'orange  
(sans pulpe)**

Soir avant la chirurgie:  
**1000 ml**

Matin de la chirurgie:  
**500 ml**

ou



**Thé glacé  
commercial**

Soir avant la chirurgie:  
**1100 ml**

Matin de la chirurgie:  
**550 ml**

ou



**Cocktail aux  
canneberges**

Soir avant la chirurgie:  
**650 ml**

Matin de la chirurgie:  
**325 ml**

ou



**limonade**

Soir avant la chirurgie:  
**1000 ml**

Matin de la chirurgie:  
**500 ml**

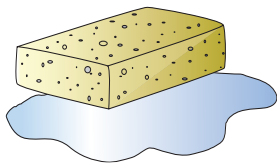


**Arrêtez de boire tout liquide 2 heures avant  
l'arrivée prévue à l'hôpital.**

Par exemple, si vous devez arriver à l'hôpital à 11h00,  
vous devez arrêter de boire à 09h00

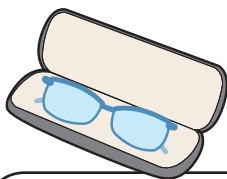
Exception: si vous devez arriver entre 06:00 et 06:30  
le matin vous **devez arrêter** de boire tout liquide à  
partir de 05:30 le matin.

## Avant votre chirurgie



Prenez un bain ou une douche le soir avant votre chirurgie. Une fois propre et sec, utilisez la première lingette de chlorhexidine pour essuyer l'endroit qui sera opéré. Assurez-vous de porter un pyjama propre et de vous coucher dans des draps propres la nuit avant la chirurgie. Avant de venir à l'hôpital le jour de votre chirurgie, utilisez la deuxième lingette de chlorhexidine. Portez des vêtements propres.

## Quoi apporter à l'hôpital



- ☐ Ce livret
- ☐ Votre carte soleil de la RAMQ valide (votre carte d'assurance maladie)
- ☐ Toute information que vous détenez au sujet de vos assurances privées
- ☐ Une liste de vos médicaments de la pharmacie (daté au plus tard 1 semaine)
- ☐ Vos médicaments dans leurs contenants originaux
- ☐ Quelqu'un pour traduire l'information si vous ne parlez ni français, ni anglais
- ☐ Votre robe de chambre, vos pantoufles avec support au talon, vos pyjamas, des vêtements amples et confortables
- ☐ Si vous portez des lunettes, des verres de contact, un appareil auditif ou un dentier; inscrivez votre nom sur les contenants appropriés et apportez-les avec vous
- ☐ Votre brosse à dents, pâte à dents, peigne, désodorisant, rince-bouche, savon, Kleenex, trousse de rasage et peut-être aussi des bouchons pour les oreilles
- ☐ Pince à long manche si vous l'avez acheté.

**Veuillez SVP laisser tous vos bijoux, toutes vos cartes de crédit et tous vos objets précieux à la maison. L'hôpital n'est pas responsable des articles perdus ou volés.**



# Le jour de la chirurgie

---

## À l'hôpital

- Présentez-vous directement aux **Services d'admission** (entrée principale).

**Veillez prendre note qu'il n'est pas toujours possible d'obtenir une chambre privée ou semi-privée : cela dépend des disponibilités de l'hôpital.**

### **L'infirmière vous aidera à vous préparer pour la chirurgie :**

- Elle vous remettra une jaquette d'hôpital et vous demandera de vous changer.
- Elle révisera avec vous la liste de vérification.
- Elle s'assurera que vos effets personnels sont dans un endroit sécuritaire.



Lorsque la salle d'opération sera prête, un préposé aux bénéficiaires vous y amènera.

Vous rencontrerez ensuite votre anesthésiste et tous les autres membres de l'équipe chirurgicale. L'anesthésiste décidera avec vous quel type d'anesthésie vous convient le mieux.

## La salle d'attente

Votre famille et vos amis peuvent vous attendre **dans la salle d'attente** située au **3 Ouest, l'unité post-opératoire chirurgicale**.

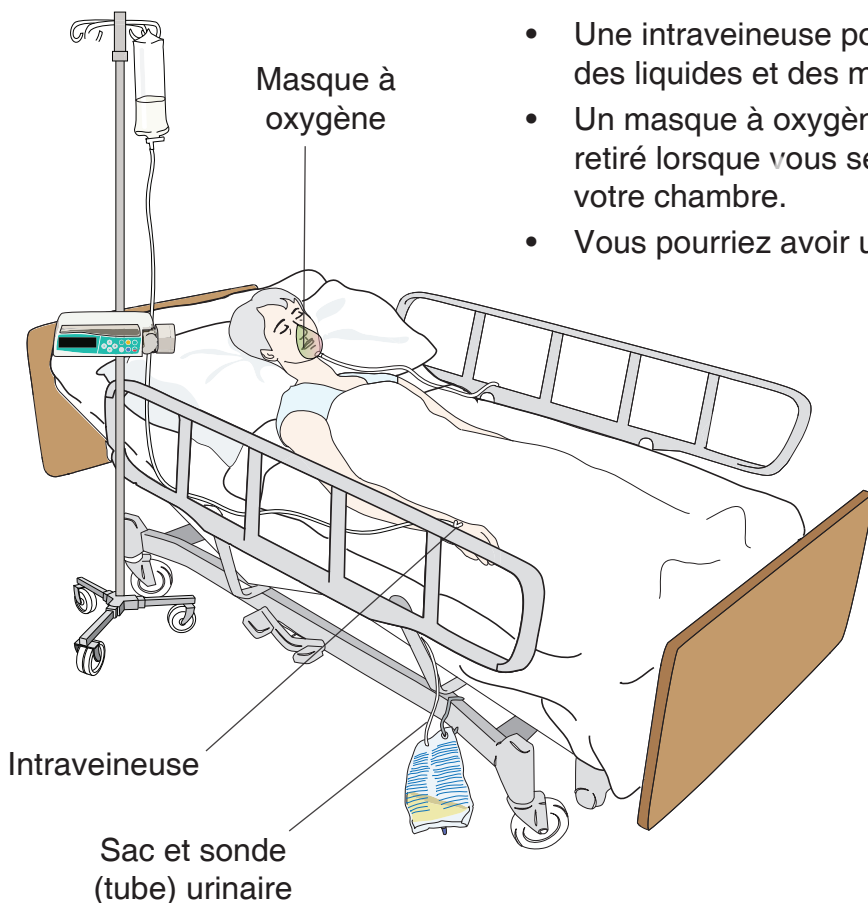


# Après la chirurgie

Vous vous réveillerez à la salle de réveil. **Les visites ne sont pas permises dans l'Unité de soins post-anesthésiques.**

## Vous aurez :

- Une intraveineuse pour vous administrer des liquides et des médicaments.
- Un masque à oxygène. Ce masque sera retiré lorsque vous serez transféré à votre chambre.
- Vous pourriez avoir une sonde urinaire.



On vérifiera souvent vos signes vitaux (fréquence cardiaque, pression sanguine).  
Votre infirmière vérifiera vos pansements et s'informera de votre douleur.

Votre famille et vos amis pourront seulement vous rendre visite lorsque vous serez dans votre chambre.

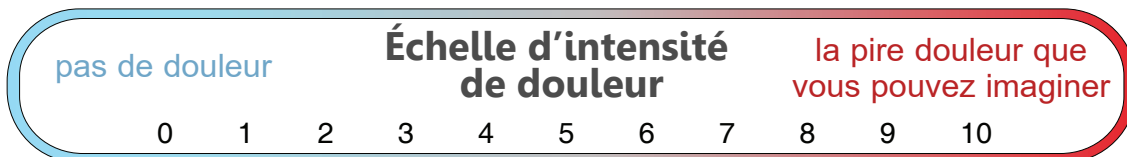


## Contrôle de la douleur

Votre anesthésiste discutera avec vous des meilleures options pour soulager votre douleur pendant votre séjour à l'hôpital.

**Le soulagement de la douleur est essentiel pour vous aider à :**

- Mieux respirer
- Bouger plus facilement
- Mieux dormir
- Récupérer plus rapidement
- Améliorer l'appétit
- Faire le programme d'exercice pour votre hanche



On vous demandera d'évaluer votre niveau de douleur sur une échelle de 0 à 10. Notre but est de garder votre niveau de douleur en dessous de 4/10.

**N'attendez pas que la douleur soit insupportable pour verbaliser que vous avez mal!**

**Vous ne deviendrez pas dépendant des médicaments contre la douleur qui vous sont administrés à la suite d'une chirurgie.**



**Avissez toujours l'infirmière lorsque votre niveau de douleur dépasse 4/10 (0 étant aucune douleur et 10 étant la pire douleur imaginable). Ainsi, vous aiderez votre infirmière à mieux gérer votre douleur.**

# Exercices pulmonaires

L'inspiromètre est un appareil tout simple qui vous force à inspirer profondément dans le but de prévenir une pneumonie.

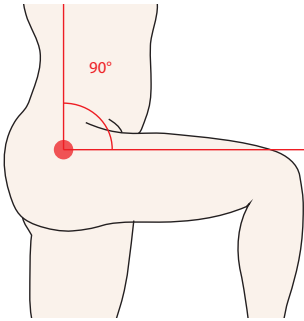


- Serrez les lèvres autour de l'embout buccal, inspirez profondément et tentez de retenir la balle jaune aussi longtemps que possible.
- Retirez l'embout buccal, expirez et reposez-vous quelques instants.
- Répétez cet exercice 10 fois de suite (ou plus si vous êtes capable) chaque heure que vous êtes réveillé.
- Ensuite, prenez une grande respiration et tousssez.

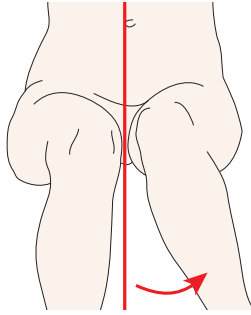
# Restrictions

## Mouvements de la hanche opérée:

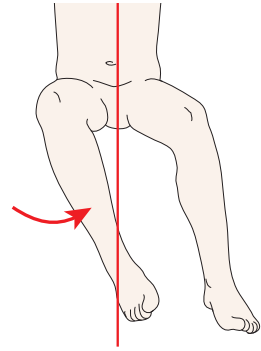
- ☐ Aucune restriction



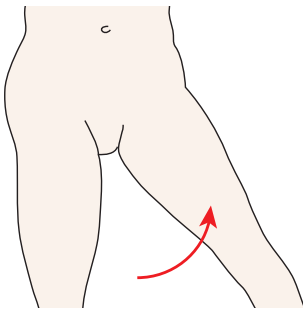
- ☐ Ne pas fléchir la hanche de plus de 90 degrés



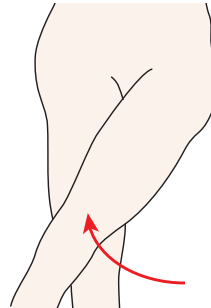
- ☐ Ne pas faire tourner la hanche vers l'intérieur



- ☐ Ne pas faire tourner la hanche vers l'extérieur



- ☐ Ne pas soulever la jambe vers l'extérieur



- ☐ Ne pas croiser la jambe devant l'autre

- ☐ Autre : \_\_\_\_\_

**Ces restrictions doivent être respectées pour une période de 6 ou 12 semaines selon l'ordre de votre chirurgien. La physiothérapeute vous informera quelles sont les restrictions à suivre et pour combien de temps après la chirurgie.**

## Ne croiser jamais les jambes:

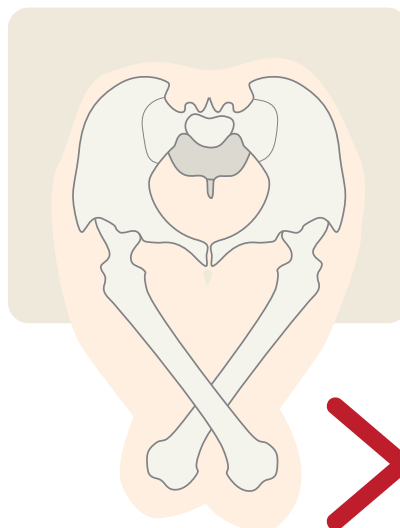
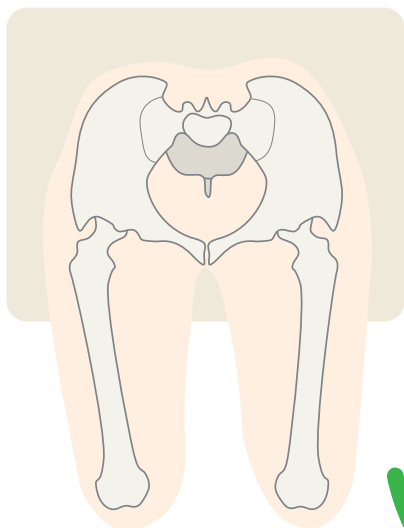
- Vous devez garder vos genoux décollés en tout temps
- Vous ne pouvez pas vous croiser les jambes

## Mise en charge:

Habituellement, lorsque vous êtes en position debout, le poids que vous êtes capable de tolérer sur votre jambe opérée varie selon la chirurgie et votre tolérance à la douleur.

Vérifiez auprès des options suivantes quel niveau de mise en charge votre chirurgien a ordonnée pour vous:

- ☐ Mise en charge selon la tolérance de la jambe opérée
- ☐ Aucune mise en charge permise pendant \_\_\_\_ semaines
- ☐ Mise en charge minimum (l'orteil peut toucher par terre) pendant \_\_\_\_\_ semaines
- ☐ Mise en charge partielle pendant \_\_\_\_\_ semaines



Matin : \_\_\_\_/10

Midi : \_\_\_\_/10

Soirée : \_\_\_\_/10

Nuit : \_\_\_\_/10

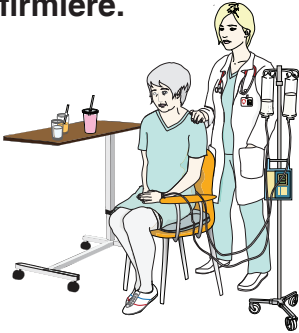
# Dans votre chambre après la chirurgie

## Repas

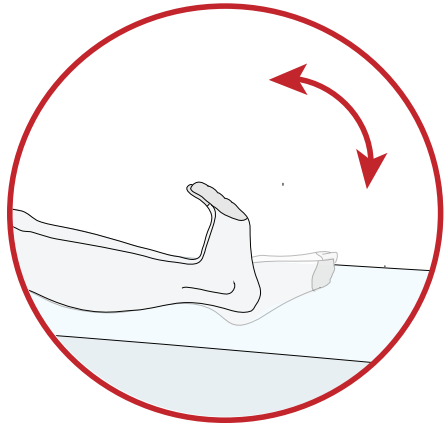
Si vous n'avez pas mal au cœur, vous devriez être capable de boire des liquides pour ensuite retourner à votre diète habituelles.

## Activités

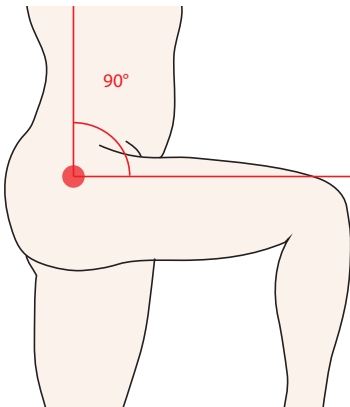
Avec l'aide de l'infirmière, c'est possible que vous puissiez vous lever et asseoir dans une chaise. **Ne vous levez pas sans l'accord de l'infirmière.**



Vous devez faire les exercices pour la circulation sanguine (pages 9).



Respectez vos restrictions de mouvement décrites à la page 23.



Commencez vos exercices respiratoires pour prévenir une pneumonie et d'autres infections des poumons



**\*Prévoyez retourner à la maison dans 3 jours.**

Matin : \_\_\_\_/10

Midi : \_\_\_\_/10

Soirée : \_\_\_\_/10

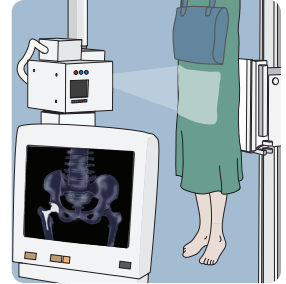
Nuit : \_\_\_\_/10

# Le lendemain de la chirurgie

## Douleur

Si vous ressentez une douleur de plus de 4/10 sur l'échelle d'intensité de douleur; informez votre infirmière.

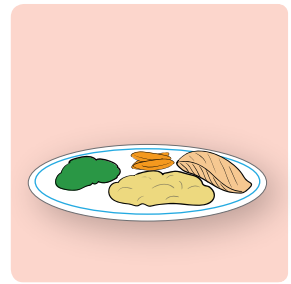
### Activités :



- Aujourd'hui, vous devez vous lever et marcher (avec de l'aide), de votre chaise à la porte de votre chambre.
- Marchez jusqu'à la salle de bain (avec de l'aide) pour utiliser les toilettes plutôt que la baignoire de lit ou la chaise d'aisance.
- Faites vos exercices de respiration et de la circulation sanguine au moins 10 fois chaque heure que vous êtes réveillé.
- Respecter vos restrictions de mouvements à la page 23.
- Faites vos exercices pour la hanche à la page 9-11 trois fois par jour.
- Vous allez passer une radiographie de la hanche opérée.

### Repas:

- Aujourd'hui, vous devriez être en mesure de reprendre votre diète habituelle. Buvez assez de liquide pour éviter la constipation.



**\* Prévoyez retourner à la maison dans 2 jours.**

Matin : \_\_\_\_/10

Midi : \_\_\_\_/10

Soirée : \_\_\_\_/10

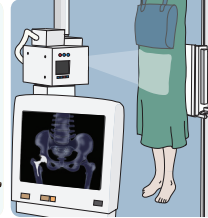
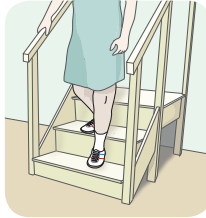
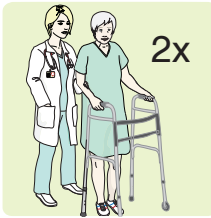
Nuit : \_\_\_\_/10

# Deux jours après la chirurgie

## Douleur

- Si vous ressentez une douleur de plus de 4/10 sur l'échelle de la douleur : dites-le à votre infirmière.
- Si vous n'êtes pas encore allé à la selle : dites-le à votre infirmière.

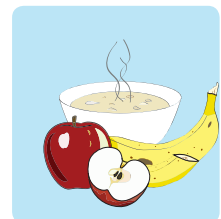
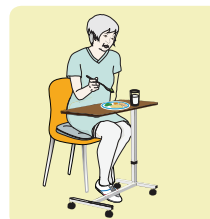
## Activités :



- Aujourd'hui, vous devez vous lever et marcher au moins deux fois (avec de l'aide). Vous devez marcher une plus grande distance qu'hier. Marchez jusqu'à la salle de bain (avec de l'aide) pour utiliser les toilettes; n'utilisez pas la bassine de lit, ni la chaise d'aisance.
- Pratiquez-vous à sortir du lit (avec de l'aide) et à vous asseoir dans la chaise par vous-même.
- Passez la majeure partie de votre journée en dehors du lit.
- Respectez vos restrictions de mouvement d'écrites à la page 23.
- Faites vos exercices de respiration et circulations sanguine au moins 10 fois chaque heure que vous êtes réveillé.
- Faites vos exercices de la hanche 3 fois par jour (pages 9-11).
- Le/La physiothérapeute vous aidera à pratiquer les déplacements dans les escaliers. Il se peut que vous deviez passer une radiographie de la hanche opérée si cela n'a pas été fait le jour précédent.

## Repas:

- Essayez d'ajouter des fruits et des légumes à votre régime alimentaire pour prévenir la constipation.
- Assoyez-vous dans votre chaise pour manger vos repas.



Matin : \_\_\_\_/10

Midi : \_\_\_\_/10

Soirée : \_\_\_\_/10

Nuit : \_\_\_\_/10

# Trois jours après la chirurgie : le retour à la maison

## Douleur

Si vous ressentez une douleur que vous évaluez à plus de 4/10 sur l'échelle d'évaluation de la douleur : dites-le à votre infirmière.

Avant votre congé à la maison, vous devrez être en mesure d'entrer et de sortir du lit, marcher à la salle de bain et utiliser les escaliers (si vous avez des escaliers à la maison).

### Avant de retourner à la maison :

1. Votre infirmière et votre physiothérapeute réviseront avec vous votre programme d'exercice et les instructions de votre congé d'hôpital.
2. L'infirmière révisera avec vous comment gérer vos médicaments de façon sécuritaire.
3. L'infirmière vous fixera un rendez-vous de suivi avec votre chirurgien.

## Rendez-vous de suivi après la chirurgie

Nom du chirurgien : \_\_\_\_\_

Date et heure du rendez-vous: \_\_\_\_\_



### Prévoyez retourner à la maison aujourd'hui avant 10 h.

Réviser les instructions du congé de l'hôpital avec l'infirmière avant de quitter les lieux.

Si vous n'êtes pas en mesure de quitter l'hôpital tout de suite, vous pouvez attendre dans la salle d'attente des patients située dans chacune des unités, car nous devons préparer la chambre pour le prochain patient.

## Sommaire

En effectuant vos exercices de respiration profonde, en mangeant bien, en passant assez de temps en dehors du lit et en faisant vos exercices de la hanche; les études démontrent que vous récupérerez rapidement. Ainsi, il sera moins probable que vous développiez des complications. En évitant ces problèmes, vous retournerez plus vite à la maison et vous vous sentirez mieux plus rapidement.



# À la maison

---

Lors du retour à domicile, votre CLSC vous contactera pour organiser un rendez-vous avec la physiothérapeute et l'infirmière. Si vous n'avez pas reçu d'appel pour fixer votre rendez-vous, contactez-le vous-même.

## La douleur

La douleur ne devrait pas vous empêcher de faire vos exercices.

- Prévoyez prendre votre médicament contre la douleur avant de faire vos exercices. Cela devrait vous aider à faire vos exercices avec moins de douleur.
- Après chaque séance d'exercice, si vous ressentez de la douleur, vous pouvez appliquer de la glace pendant 10 minutes sur la hanche opérée. Mettez de la glace dans un sac en plastique et enveloppez le sac avec un linge sec pour diminuer la douleur et l'inflammation. Il est important de ne jamais mettre de la glace directement sur la peau.
- Vous pouvez appliquer de la glace pendant 10 minutes aux 2 heures, au besoin.
- **Écrivez votre niveau de douleur dans votre journal de suivi de la douleur à la page 41.** Votre douleur devrait diminuer avec le temps.

## Marcher

Marcher est un excellent exercice. Vous allez commencer à marcher à l'hôpital avec l'aide. Votre endurance augmentera au fil du temps. Faites une promenade de courte distance plusieurs fois par jour. Vous allez devoir utiliser votre marchette.

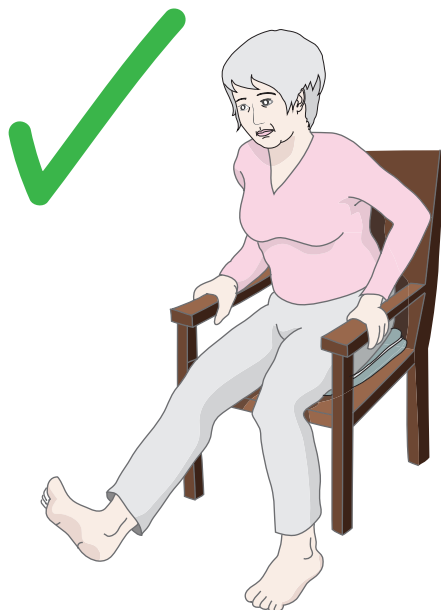
Lorsque vous quitterez l'hôpital, vous serez déjà en voie de récupération et vous pourrez graduellement reprendre vos activités. Vous devriez être capable de marcher avec une marchette, vous asseoir et vous relever d'une chaise, entrer et sortir du lit, et aller aux toilettes par vous-même. Avec un peu d'aide et d'assistance, vous devriez être capable de vous laver et de vous habiller vous-même en utilisant les aides techniques.

# Vos activités

Voici quelques exemples d'activités que vous allez devoir modifier selon vos restrictions de mouvement.

## Transferts à la chaise :

- ÉVITEZ les sofas pour ne pas avoir à faire une flexion de la hanche opérée. Un fauteuil avec des accoudoirs est fortement recommandé.
- Pour vous asseoir, glissez la jambe opérée vers l'avant alors que vous prenez appuis sur les accoudoirs du fauteuil et descendez lentement votre corps vers le siège.
- Pour vous relever du fauteuil, poussez votre fessier vers l'avant du siège en faisant glisser votre jambe opérée vers l'avant et en poussant contre les accoudoirs pour vous redresser. Relevez-vous lentement.
- N'utilisez jamais votre marchette pour vous lever.



## Transferts à la toilette:

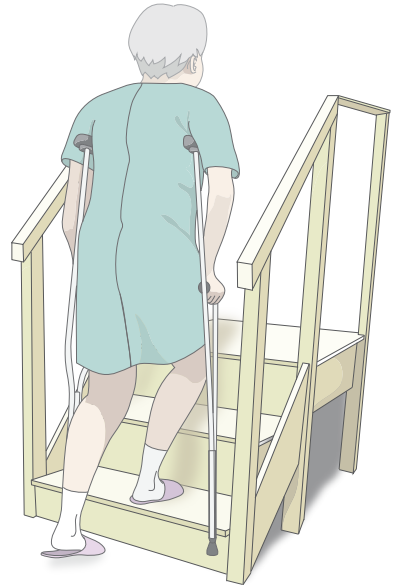
- L'intervenant du CLSC vous indiquera le siège de toilette surélevé qui répond à vos besoins.
- Pour vous asseoir sur la toilette, suivez les étapes déjà décrites ci-dessus pour s'asseoir dans la chaise. Si la toilette n'est pas équipée d'appui-bras, gardez la main du côté opéré sur la marchette et rejoignez le bord du siège de toilette avec la main du côté non-opéré, puis descendez lentement en gardant votre jambe opérée étendue devant vous.
- Pour vous relever de la toilette, inversez les étapes précédentes.



## Les escaliers:

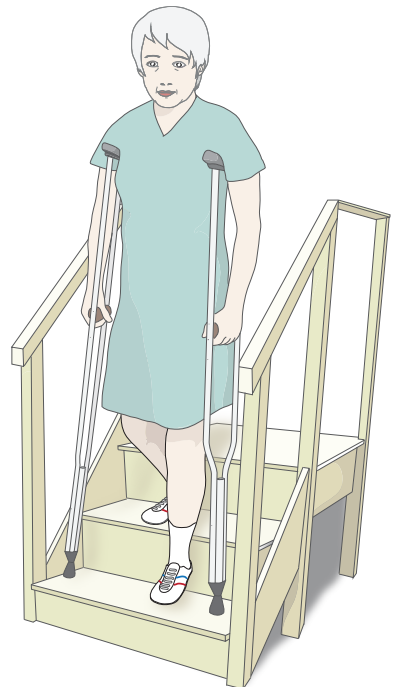
### Pour monter l'escalier

- 1) Montez la première marche d'abord avec votre bonne jambe. Faites suivre la jambe opérée avec vos béquilles ou votre canne.



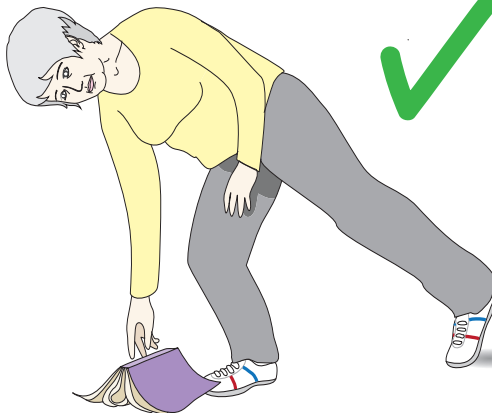
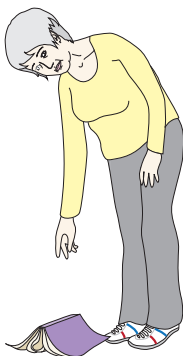
### Pour descendre l'escalier

- 1) Descendez d'abord la jambe opérée avec les béquilles ou la canne.
- 2) Descendez votre bonne jambe en dernier.

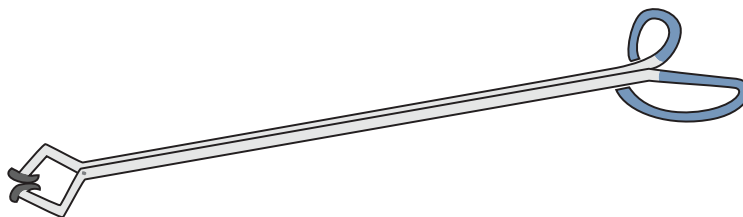


## Ramasser des objets sur le sol

- Ne vous penchez pas.



- Redressez plutôt la jambe opérée vers l'arrière.
- Vous devrez utiliser une pince à long manche ou même des pinces à BBQ. (Voir dessin ci-dessous)



## Transporter des objets

Pour transporter des objets, utilisez un tablier avec des grandes poches, un sac à dos ou un panier attaché à votre marchette.

Si possible, placez votre table près du comptoir de cuisine pour la durée de votre guérison.



## Dormir

- Couché sur le dos: Placez un oreiller entre vos jambes pour éviter que vos jambes se croisent pendant la nuit.
- Couché sur le côté de la jambe non-opérée: Placez un oreiller entre vos deux genoux afin de maintenir l'alignement de la hanche opérée.
- Couché sur le côté de la jambe opérée (selon le confort et la consigne du médecin): Essayez de garder la jambe opérée étendue. Évitez de ramener vos genoux vers vous. Pour plus de confort, placez un oreiller entre les genoux.
- Évitez de dormir sur le ventre.

## Voyager et conduire

Si vous voyagez en automobile, arrêtez pour prendre une pause une fois par heure pour marcher un peu et promouvoir la circulation dans vos jambes.

Pour entrer et sortir de l'automobile, placez un coussin ferme sur l'assise du siège du passager avant s'il est trop bas. Un sac en plastique peut être mis sur l'assise pour faciliter le glissement du transfert.

## Pour embarquer dans la voiture :

Assurez-vous que la voiture est stationnée loin de la bordure du trottoir (0.6 m ou 2 p):

- Assoyez-vous sur le siège avant de la voiture;
- Le siège devrait être reculé au maximum pour que vous puissiez redresser la jambe le plus possible;
- Le dossier du siège devrait être incliné vers l'arrière pour que vous puissiez vous pencher vers l'arrière pour soulever votre jambe;
- Tournez-vous pour que votre dos soit vers le siège;
- Tenez la porte et assoyez-vous en gardant les pieds au sol;
- Assoyez-vous le plus loin possible dans le siège pour avoir plus de place pour les jambes;
- Penchez-vous vers l'arrière et faites ensuite entrer les jambes dans la voiture.



**Pour sortir de la voiture**, faites le contraire.

Au moment du rendez-vous de suivi, le chirurgien vous indiquera quand vous pourrez recommencer à conduire.

## **Se laver et prendre une douche**

Vous allez devoir vous laver au lavabo pendant quelques jours. Vous pourrez prendre une douche lorsque l'incision (la coupure) cessera de couler.

**Nous vous recommandons d'utiliser une barre d'appui pour prendre une douche pendant les premiers jours de votre guérison.**

## **Transferts à la baignoire avec un banc :**

- Placez-vous dos à la baignoire avec votre marchette et reculez jusqu'à ce que l'arrière de vos genoux touche au banc de transfert;
- Placez une main sur le dossier du banc de transfert et gardez l'autre main sur la marchette;
- Étendez votre jambe opérée devant vous et assoyez-vous sur le banc de transfert
- Soulevez lentement vos jambes une à la fois pour franchir le bord de la baignoire en gardant votre tronc vers l'arrière et votre jambe opérée étendue, puis faites face au robinet.

### **Pour sortir de la baignoire:**

- Soulevez lentement vos jambes une à la fois pour franchir le bord de la baignoire en gardant votre tronc vers l'arrière et votre jambe opérée étendue.
- Utilisez votre jambe saine et poussez sur le dossier du banc avec votre bras pour vous mettre en position debout.
- Prenez appui sur votre marchette seulement lorsque vous êtes stable en position debout.

Ne vous assoyez pas dans le fond du bain pendant au moins 12 semaines.

## **Activités sexuelles**

Il vous sera possible de reprendre vos activités sexuelles environ 6 semaines après votre chirurgie. Il est important de respecter ce délai afin d'assurer une bonne guérison de la plaie et des muscles entourant votre prothèse de hanche.

## **Reprendre le travail et les activités sportives**

Attendez d'avoir la permission de votre chirurgien avant de reprendre le travail ou vos activités sportives.

## Autres activités quotidiennes

Pour les activités comme l'habillage et l'hygiène du bas du corps, il faut toujours se souvenir de ne jamais fléchir la hanche de plus de 90°, d'évitez de croiser les jambes (adduction) et d'évitez la rotation interne de la hanche. Vous pouvez utiliser des aides techniques comme un bâton d'habillage, une pince à long manche ou une éponge à long manche, un enfile-bas pour vous laver et habiller le bas du corps.

## Dentisterie et autres chirurgies

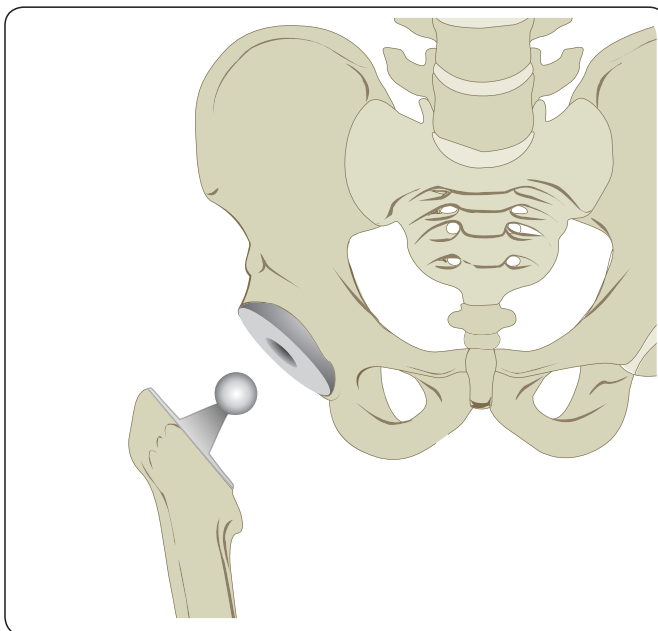
Si vous avez besoin d'une autre chirurgie ou d'une intervention dentaire, dites au chirurgien ou au dentiste que vous avez une prothèse à la hanche. Il se peut qu'il soit nécessaire de vous prescrire un antibiotique pour éviter une infection.

## Votre incision (coupure)

Les agrafes chirurgicales (broches de suture) sont habituellement retirées 7 à 14 jours après la chirurgie par une infirmière du CLSC. L'infirmière sera informée de la date exacte du retrait des agrafes lors de votre congé.

## Durée de vie de la prothèse

La durée de vie de la prothèse est variable. Plusieurs facteurs peuvent influencer la durée de vie de la prothèse.

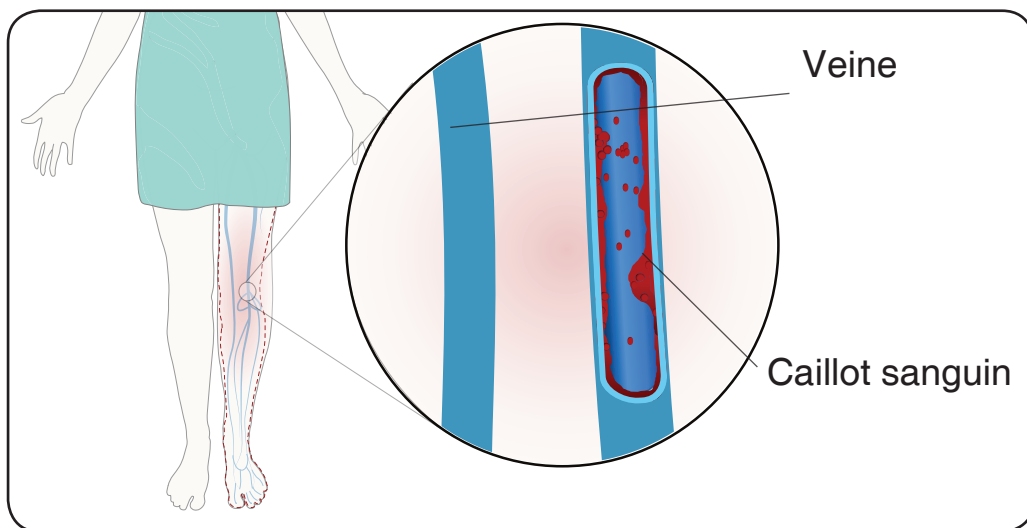


# À quel moment appeler le médecin

Les complications sont rares, mais il est important de savoir ce qui est normal et à quoi faire attention.

## Prévenir la phlébite (caillots sanguins)

- À la suite d'une chirurgie, vous avez plus de risque de former un caillot de sang. Il est très important de faire vos exercices et de bouger autant que possible après la chirurgie pour prévenir la formation de caillots sanguins.
- Une phlébite est une inflammation des veines qui peut bloquer la circulation du sang.
- Un caillot sanguin peut également causer de l'inflammation dans la veine. Pour prévenir toute phlébite, vous recevrez une prescription de médicament à prendre à la suite de votre chirurgie.



**Contactez votre chirurgien, l'infirmière du CLSC ou présentez-vous immédiatement à l'urgence si vous remarquez un des symptômes suivants dans une des jambes:**

- rougeur
- enflure
- chaleur
- douleur



## Dislocation (déplacement) de la prothèse:

### Signes et symptômes:

- Douleur aiguë soudaine à la hanche ou dans l'aîne de la jambe opérée;
- La jambe opérée est excessivement tournée vers l'intérieur ou l'extérieur et ne peut être redressée;
- La jambe opérée est plus courte que l'autre;
- Vous n'êtes pas capable de mettre du poids sur la jambe opérée;

### Prévention :

- Respectez les restrictions de mouvement si vous en avez.

### Que faire?

- Téléphonez à votre chirurgien ou présentez-vous à l'urgence de l'Hôpital Général de Lakeshore afin qu'un rayon X soit fait (permet de diagnostiquer une dislocation).

## Constipation

Les médicaments contre la douleur causent souvent de la constipation. Une mobilité réduite peut également causer de la constipation.

### Que faire?

Si la constipation devient un problème, augmentez la quantité de liquide que vous buvez, ajoutez des grains entiers, des fruits et des légumes à votre régime alimentaire et continuez à faire de l'exercice et à vous mobiliser.



## Infection

Si votre incision (coupure) est douloureuse et rouge et/ou que vous faites de la fièvre (température corporelle au-dessus de 38°) pendant 2 jours de suite; **contactez le bureau de votre chirurgien.**

# Foire aux questions

## Pendant combien de temps est-ce que je peux rester assis?

- Vous pouvez rester assis aussi longtemps que vous pouvez le tolérer de façon confortable. Dépendamment des conseils de votre chirurgien, assurez-vous de ne pas flechir votre hanche opérée à plus de 90 degrés.

## Quelle sorte d'activité physique peut-on faire en toute sécurité avant la chirurgie et après la chirurgie?

- La marche est le meilleur exercice et celui qui est le plus sécuritaire.
- La marche aide à augmenter la flexibilité, la circulation du sang et à renforcer la hanche. La baignade et la thérapie aquatique sont aussi des bonnes options d'activité physique, par contre il faut d'abord être certain que la plaie soit guérie (vérifiez auprès de votre médecin ou de votre infirmière).

## Pendant combien de temps ma jambe sera-t-elle enflée?

- Attendez-vous à ce que votre jambe soit enflée pendant les premiers mois après la chirurgie.
- L'enflure diminuera graduellement au cours des semaines qui suivent la chirurgie. Il est normal que votre hanche soit enflée si vous passez beaucoup de temps debout. En marchant de plus en plus au cours des mois et des semaines suivant votre chirurgie, l'enflure diminuera graduellement. Pendant la nuit, l'enflure devrait diminuer et alors votre jambe ne devrait pas être trop enflée lorsque vous vous réveillez. Si au contraire la jambe est très enflée le matin en vous levant; contactez votre médecin.

## Est-ce que je peux prendre l'avion avec ma prothèse?

- Le risque de formation de caillots sanguins est élevé après la chirurgie; vous ne devriez donc pas prendre d'avion avant d'avoir fini de prendre vos médicaments anticoagulants.

## Quand est-ce que je pourrais retourner au travail?

- Vous devriez en discuter avec votre médecin avant ou après votre chirurgie.

## Quand est-ce que je pourrais conduire ma voiture?

- Votre médecin vous indiquera le moment où vous pourrez reprendre la conduite automobile lors de votre rendez-vous de suivi. Il n'est pas sécuritaire de conduire sans avoir eu l'autorisation de votre médecin.

## Ressources importantes

---

### Les liens suivants peuvent être utiles:

Si vous voulez **plus d'informations sur l'anesthésie:**

<http://www.cas.ca/Francais/Home.aspx>

Si vous voulez **plus d'informations et des conseils pour vous mettre en forme:**

<http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/index-fra.php>

Si vous voulez **plus d'informations sur la chirurgie de remplacement de la hanche:**

<http://orthoinfo.org/menus/arthroplasty.cfm#hip>

<http://www.canorth.org/fr/Default.aspx>

Les équipements et aides techniques décrites dans ce dépliant peuvent être achetés chez plusieurs détaillants, dont:

#### **Activaides Équipement médical**

<http://www.activaide.ca>

285A Boul. Saint-Jean, Pointe-Claire, Qc, H9R 3J1

Tél.: 514-671-1234

Courriel : [activaidemedical@gmail.com](mailto:activaidemedical@gmail.com)

#### **Medequip**

175 Avenue Stillview, Pointe-Claire, Qc, H9R 4S3

Tél.: 514-697-8868

#### **Medicus Pointe-Claire**

<http://medicus.ca>

965 Boul. Saint-Jean, Pointe-Claire, Qc, H9R 5K3

Tél.: 514-782-2222

Courriel : [info@medicus.ca](mailto:info@medicus.ca)

# Arrêter de fumer

## Il y a 4 phases pour arrêter de fumer :

1. La Préparation
2. Choisir une date d'arrêt
3. Passer l'étape du sevrage
4. Lutter contre les rechutes.

- Arrêtez de fumer dès maintenant, vous êtes déjà en route vers la fin de votre dépendance au tabac.
- Allez-y un jour à la fois. Imaginez-vous en tant que non-fumeur. Soyez fier de vos efforts.
- Demandez à votre famille et à vos amis de ne pas fumer devant vous.
- Encouragez un membre de votre famille ou un ami à arrêter de fumer en même temps que vous.
- Joignez-vous à un groupe de support qui essaient d'arrêter de fumer.
- Informez-vous auprès de votre médecin sur les différents types d'aides pour arrêter de fumer comme le timbre à la nicotine.

Si vous désirez des conseils pour cesser de fumer, les liens suivants pourraient être utiles:

<http://www.santemontreal.qc.ca/ou-aller/centres-de-sante-et-de-services-sociaux-csss/#c1789>

<http://www.cancer.ca/fr-ca/support-and-services/support-services/quit-smoking/?region=qc>

<http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/quit-cesser/now-maintenant/index-fra.php>

<http://www.pq.lung.ca/services/poumon-9/quit-cesser/>

L'association pulmonaire du Québec  
**(514) 287-7400 or 1-800-295-8111**

<http://www.pq.poumon.ca/>

Institut thoracique de Montréal  
**(514) 934-1934 ext. 32503**

[www.cusm.ca](http://www.cusm.ca)



# Journal de suivi de la douleur

En utilisant l'échelle d'intensité de la douleur et le tableau ci-dessous, prenez en note le niveau de douleur que vous ressentez tout au long de la journée.

Par exemple :

| jours après la chirurgie |  Matinée |  Midi |  Soirée |  Nuit |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                        | <u>4</u> /10                                                                              | <u>4</u> /10                                                                           | <u>3</u> /10                                                                             | <u>2</u> /10                                                                             |

pas de douleur

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Échelle d'intensité de douleur

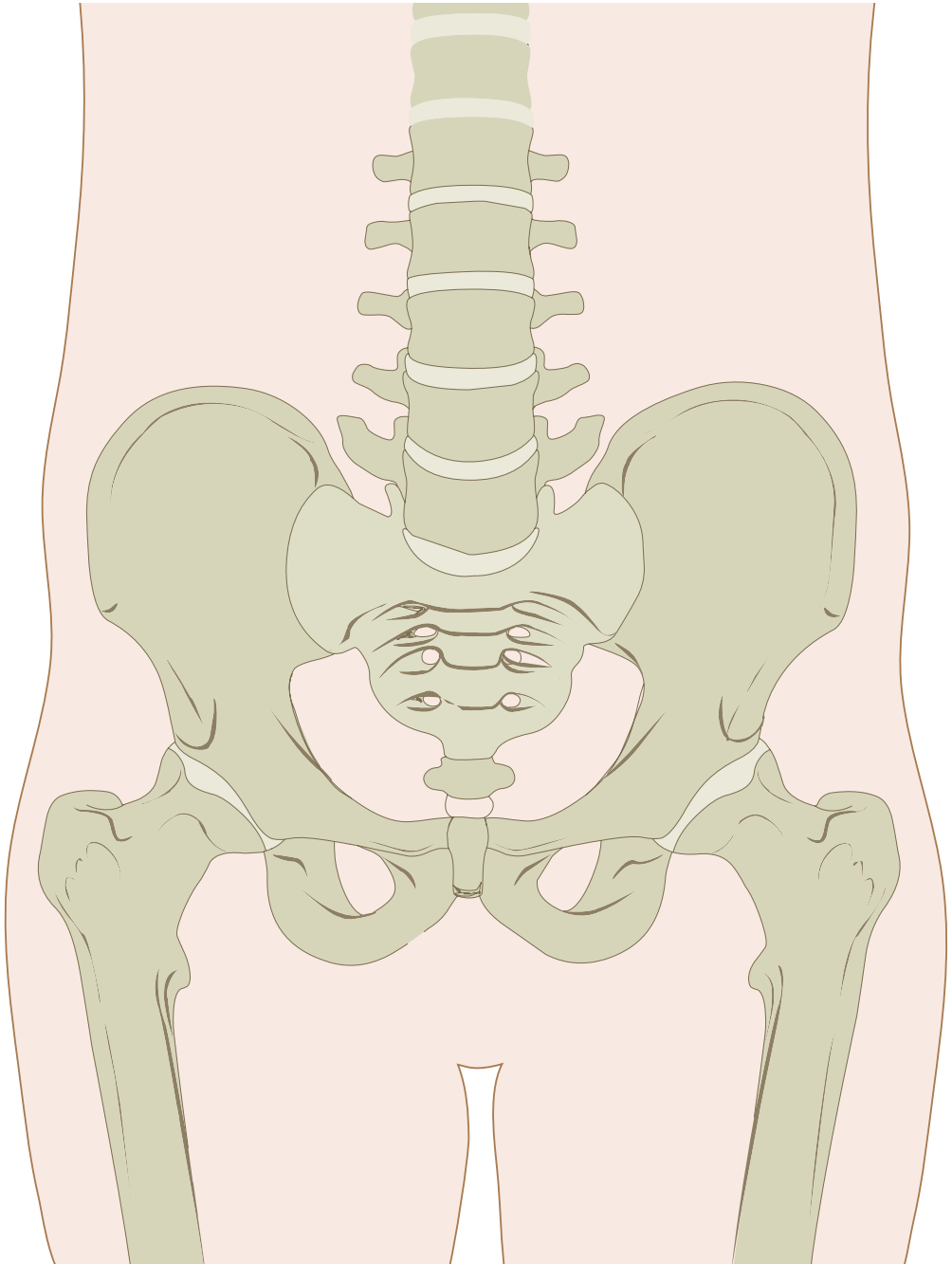
la pire douleur que vous pouvez imaginer

| jours après la chirurgie |  Matinée |  Midi |  Soirée |  Nuit |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                        | __ /10                                                                                    | __ /10                                                                                 | __ /10                                                                                   | __ /10                                                                                  |
| 2                        |                                                                                           |                                                                                        |                                                                                          |                                                                                         |
| 3                        |                                                                                           |                                                                                        |                                                                                          |                                                                                         |
| 4                        |                                                                                           |                                                                                        |                                                                                          |                                                                                         |
| 5                        |                                                                                           |                                                                                        |                                                                                          |                                                                                         |

# Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## Notes





Vous cherchez des informations sur

# VOTRE CHIRURGIE ?



Visitez notre Collection de ressources

Recherche: Guides de chirurgie  
[educationdespatientscuscsm.ca](http://educationdespatientscuscsm.ca)

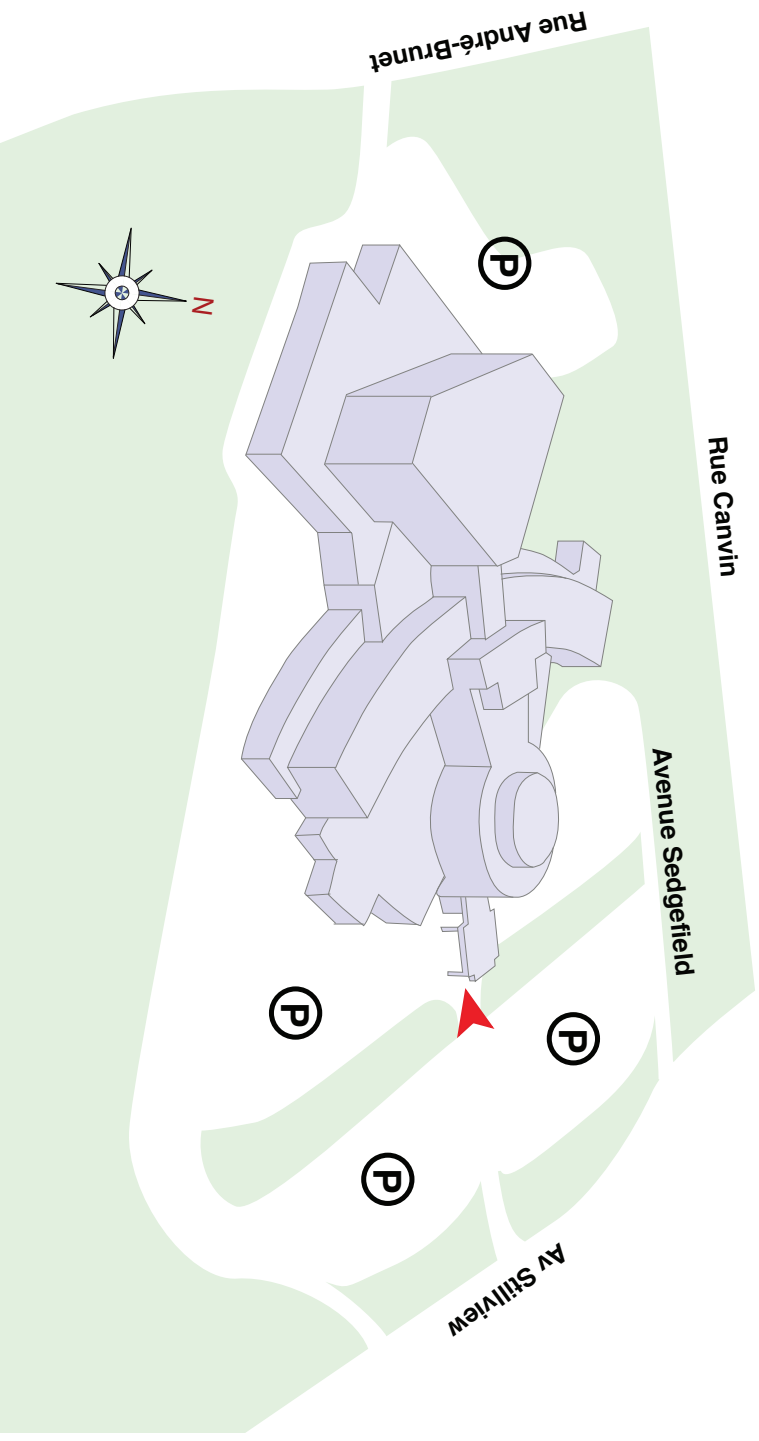


Centre universitaire  
de santé McGill



McGill University  
Health Centre

Office d'éducation des patients  
Patient Education Office



# Hôpital général de Lakeshore

160 Av Stillview, Pointe-Claire, QC H9R 2Y2